

Ноги. Бицепс бедра и икры

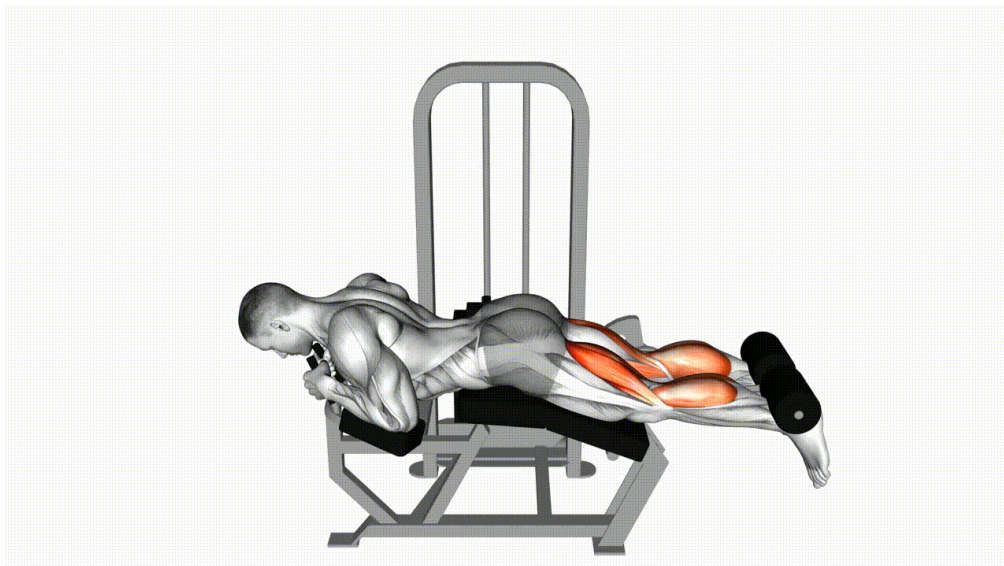
Мышца: **Двуглавая мышца бедра (бицепс бедра)**

13.1.1 Упражнение: **Румынская тяга** - стопы на ширине плеч, корпус ровный, возьмите штангу или гантели в руки, держите впереди бедер, одновременно сделайте наклон назад и отвод таза назад, слегка согните колени, гриф подведите максимально близком к ногам до середины голени, вернитесь.

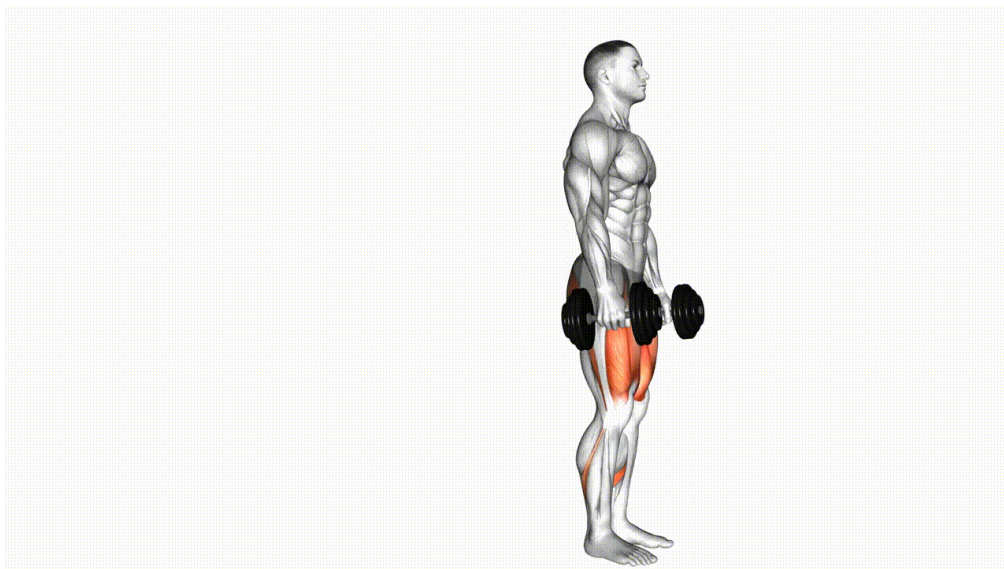


13.2.2 Упражнение: **Сгибания ног в тренажере** - изоляционное упражнение, отрегулируйте тренажер, положите ноги под валик, надавите на квадрицепс валиком (согните ноги, носок вперед, не напрягайте икры, медленно разогните)





13.2.3 Упражнение: **Обратные выпады** - 11.1.2, но выпад совершается назад



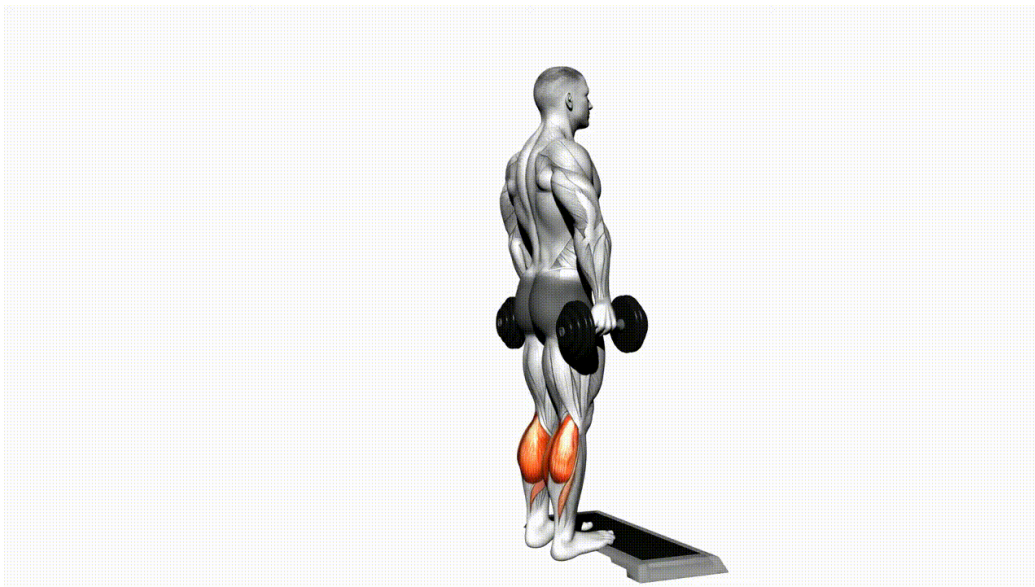
13.2.4 Упражнение: **Ягодичный мостик** - 12.1.4



Мышца: **Икры**

Сюда отнесу: длинная малоберцовая мышца, передняя большеберцовая мышца, трехглавая мышца голени

14.1.1 Упражнение: **Подъём на носки** - в тренажере, сидя/стоя, со штангой, гантелями, рекомендую на ступе или возвышенности, для лучшей нагрузки, также можете вращать носки в разные стороны, чтобы нагрузка была на внутр./внешн. часть икры, просто поднимайтесь на носки, опускайтесь не до конца.



14.1.2 Упражнение: **Жим носками** - поставьте ноги в тренажере вместе к низу платформы, позволяя задней части стопы свисать, делайте толчки носками, не сбрасывая нагрузку с икр.



Большинство упражнений выполняется именно как аналог **14.1.1**

Автор заметки: Vanix

Revision #6

Created 18 July 2023 06:02:16 by Тимур

Updated 21 October 2023 17:02:32 by Тимур